



Kyudo

Japanisches Bogenschiessen
Einführung



Jakko-Kyudojo

Verein Kyudo Stille Bewegung
Bümplizstrasse 101 | 3018 Bern

Kyudo ist kein Sport – es ist stehende und bewegte Meditation. Kyudo schult Konzentrationskraft und Gelassenheit, es sensibilisiert die innere Wahrnehmung und wirkt sich positiv auf Körperhaltung, Balance und Bewegungskoordination aus. Kyudo ist aber auch geistiges Üben zur Entwicklung der Persönlichkeit. Da es nicht auf Muskelkraft ankommt, sondern auf feine Bewegungskoordination, ist Kyudo für Frauen und Männer jeden Alters geeignet.

In der Einführung wird der traditionelle Stil der Heki ryu Bishu chikurin ha vermittelt. Der Abend wird mit einer kurzen Sitzmeditation (Zazen) angefangen und beendet. Eine Einführung dauert in der Regel fünf aufeinanderfolgende Dienstag- oder Donnerstag-Abende. Ein regelmässiger Kursbesuch wird erwartet. Nach der Einführung kann im Verein weiter praktiziert werden.

Das benötigte Material wird zur Verfügung gestellt (Yumi – Kyudo-Bogen, Ya – Kyudo-Pfeil, Kake – Kyudo-Handschuh und Kyudobroschüre).

Der Einstieg ist jederzeit an unseren Praxistagen möglich:

Dienstag 19–21 Uhr mit Hans Geissberger

Donnerstag 18.15–20.15 Uhr mit Yolanda Schneider

ORT Raum Stille Bewegung, Bümplizstrasse 101, Bern
(Eingang auf der Rückseite des Hauses beim Veloständer am Stadtbach)

KOSTEN CHF 175.– + CHF 25.– für Verbrauchsmaterial. Das Kursgeld ist am ersten Kursabend zu bezahlen (Ermässigung möglich)

KLEIDUNG weisses T-Shirt, bequeme dunkle Hose, Socken oder barfuss.

ANMELDUNG & INFOS

Yolanda Schneider, Wildstrasse 22, 3097 Liebefeld,
Tel. 031 971 54 11, jakkokyudojo@gmail.com
www.stille-bewegung.ch/kyudo

ANMELDUNG für eine Einführung ins Kyudo am

Dienstag oder **Donnerstag**

bei JAKKO-Kyudojo

ab: (gewünschtes Anfangs-Datum angeben)

Vorname _____

Name _____

Strasse _____

PLZ Ort _____

Telefon _____

Email _____

Datum _____

Unterschrift _____